

Detaillierte Informationen zu den
Yoga-, Wander-/E-Bike-Woche SIRIOS auf der wunderschönen Insel
Lefkada vom 21.-28. September 2024

Für wen:

Die Reise **SIRIOS** ist geeignet für Personen, die diese grüne ionische Insel für sich entdecken möchten.

An den Yogastunden können Anfängerinnen und Anfänger ebenso wie geübte Personen teilnehmen.

Für die Wanderung und E-Biketour benötigen Sie eine gute Grundkondition und vor allem viel Freude am Wandern und Biken.

Möchten Sie zusätzlich auch noch ein bisschen Kultur genießen? Dann können Sie sich auf einen Ausflug nach Nikopolis und das Museum in der Nähe von Preveza freuen.

Es besteht die Möglichkeit eine Begleitperson mitzunehmen, die nicht oder nur an einzelnen Programmpunkten interessiert ist. Preis auf Anfrage.

Übernachtung:

Sie übernachten im einfachen, wunderbar gelegenen und familiären Aparthotel Sirios, direkt am Strand von Kathisma (Entfernung vom Strand vier Gehminuten). Die Studios (mit Klimaanlage) sind geräumig und haben einen Balkon mit Meeresblick. Das Hotel verfügt über einen Swimmingpool.

Hinweis: Aparthotel Sirios ist kein Retreat-Hotel, es gibt also auch andere Feriengäste.

Aufgrund der Lage des Aparthotels Sirios empfehlen wir Ihnen ein Auto zu mieten. Wir können Ihnen dabei gerne helfen.

Mahlzeiten:

Tägliches Frühstück, zwei Abend- und ein Mittagessen in je einem anderen typisch griechischen Restaurant in der Nähe sind im Preis inbegriffen.

Gerne geben wir auf Anfrage Insider-Tipps zu weiteren Restaurants für die anderen Mahlzeiten.

Themen der Woche:

1. Hatha Yoga/ Yin Yoga/ Atemübungen/ Meditation und Achtsamkeit

Harriet bietet Yogaklassen an, die verschieden gestaltet werden. Am Morgen, vor dem Frühstück, wird es eine aufweckende, erfrischende 90 Min Hatha Yoga Klasse sein. Am Nachmittag ist es eine beruhigende, entspannte und meditative Stunde (60 Min). Nach den Wanderungen gibt es ein wunderbares Yin Yoga, wobei sich alle Muskeln passiv und lang dehnen können.

Da Atemübungen und andere Achtsamkeitsmethoden für Harriet ganz wichtig sind, werden diese in allen Lektionen eingebaut.

Die Lektionen finden bei gutem Wetter am Strand oder beim Pool statt.

Auf Wunsch sind Einzel-Lektionen stundenweise flexibel zusätzlich buchbar.

2. Wandern und E-Biken

Jan führt eine Wanderung und zusammen mit Antonio ein E-Biketour. Sie erkunden mit Ihnen die faszinierende und noch unberührte Natur der Insel. Es sind vor allem Erlebnistage, wobei man sich achtsam und neugierig in der Natur bewegt. Die Wanderung und E-Biketour dauern drei bis vier Stunden und führen teilweise durch die hügelige Landschaft Lefkadas. Traumhafte Aussichten und romantische Dörfer werden uns überraschen.

3. Nikopolis

Die Stadt Nikopolis wurde im Jahr 31 v. Chr. von Augustus Oktavianus gegründet. Sowohl in der Zeit des ersten Römischen Reiches als auch in späteren Zeiten war Nikolopolis eine sehr wichtige große und lebhafte Stadt. Sie profitierte insbesondere vom Fischreichtum.

Die heutige Ruinenstadt Nikopolis ist der größte archäologische Orten von ganz Griechenland. Einige Bauten der Stadt sind bis heute erhalten. Dank moderner Archäologischer Techniken wurden einige der Denkmäler in den letzten Jahren durch Mitarbeiter des griechischen archäologischen Amtes restauriert.

Wir organisieren einen sehr interessanten Ausflug zu den Ruinen und das Archäologische Museum von Nikopolis

Das spätere Mittagessen geniessen wir in Preveza.

4. Freizeit

An anderen Ausflugsmöglichkeiten während der Freizeit mangelt es keineswegs. Sie können die Insel zum Beispiel mit einem Mietauto entdecken. Eine weitere, abenteuerliche Option wäre mit den öffentlichen Verkehrsmitteln, wobei man mit Verspätungen und beschränkten Fahrplänen rechnen muss.

Ausser Wandern und E-Biken gibt es verschiedene andere Aktivitäten, so wie Kajaken, Kitesurfen, Paragliding und Schiffsausflüge. Bei Interesse melden Sie sich gern bei uns.

Reisebüro Rhomberg

Kostenfrei umbuchen und stornieren (89 Euro Bearbeitungsgebühr) bis 30 Tage vor Abreise

Mehr Info: <https://www.rhomberg-reisen.ch/reisen/pauschalreise>

PREISÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!!

Preis in EURO *pro Person pro Woche 21.-28. September:

994 Euro p.P. im Studio bei Belegung mit 2 Personen

1.218 Euro p.P. im Studio zur Alleinbenützung

*** Inklusive:**

- Flug Friedrichshafen-Preveza-Friedrichshafen (vorbehaltlich Treibstoffhöhung)
- Flugtaxen
- 7 Übernachtungen mit Frühstück, Wifi im Hotel

*** Exklusive:**

- Transfer Preveza-Aparthotel Sirios-Preveza
- Kurtaxe, 7 oder 14 Nächte
- Versicherungen (inkl. Unfall-/Krankheits-, Reise- und Annullationskostenversicherung)
- Persönliche Ausgaben
- € 39 Buchungsgebühr pro Buchung für Rhomberg

Preis für das Programm in EURO *pro Person pro Woche 21.-28. September:

880 Euro p.P

- Welcome Apéro
- 2 Abendessen (ohne Getränke)
- 9 Stunden Yoga/Meditation
- 1 geführte Wanderung inkl. Transport und Lunchpaket
- 1 geführte E-Bike Tour inkl. Transport und Lunchpaket
- 1 Tagesausflug nach Nikopolis, inkl. Mittagessen in Preveza

Möglichkeit zur Verlängerung Ihrer Ferienwoche vorher (14.-21. September) oder nachher (28. September - 5. Oktober)

Verlängerung ist möglich. In diese Verlängerungswoche gibt es optional tägliche Yogastunden, der restliche Tag steht zu Ihrer eigenen Verfügung.

Preis auf Anfrage.

Selbstverständlich können Sie die An-/Rückreise auch selbst organisieren (z.B. mit Auto und Fähre ab Italien nach Igoumenitsa). Auf Wunsch beraten wir Sie gerne.

Preis für Übernachtung in Sirios auf Anfrage.

Minimum/Maximum Anzahl Programmteilnehmer: 5-12 Personen.

Sehr wichtig ist es, eine gute Versicherung abzuschliessen und sich richtig informieren zu lassen über die Reisehinweise Griechenlands.

Kontakt:

Für Buchungen oder bei Fragen und Interesse gerne via E-Mail: yoga-jetian@sunrise.ch

Wir freuen uns sehr auf Ihre Teilnahme.

Herzliche Grüsse

Jan Joosten & Harriet Grachten